



**NLP mij = jouw NLP toch?**

**Ben Licher,  
RaVisie**

**Geschreven en gepubliceerd op**

**[www.nlpmij.nl](http://www.nlpmij.nl)**

**oktober – november 2006**



## **Gewoon beginnen**

zaterdag, oktober 2006, 19:19:57 | Ben Licher

Daar gaat tie dan. Gewoon een blog beginnen. Deze ~~van web-log.nl~~ ziet er gelikt uit en ik kwam er toevallig via een vriend achter. Nou, ik ga aan de slag om er iets moois van te maken. Dat de naam nog vrij was vind ik al zo cool. Er zijn natuurlijk heel veel NLP-ers in Nederland die dat zouden willen :-).

Opmerkingen

## **NLPzondag, oktober 2006, 12:44:00 | Ben Licher**

Wat is dat nou eigenlijk, Neuro Linguistisch Programmeren? Tja, zeggen we dan: “Het is een manier van communiceren, vooral communiceren met jezelf.” En dat beschrijft absoluut niet wat het is. Op de website van [RaVisie](#), kun je er meer over lezen. Je kunt er zoveel over lezen als je wilt. Precies weten wat het is kun je pas als je NLP ervaren en gedaan hebt. Ik zal op deze blog af en toe een stukje NLP uit of in de dagelijkse praktijk toevoegen. Als je daarover op de hoogte gebracht wilt worden kun je volgens mij ergens op klikken maar ik weet nog niet waar :-). Plaats een reactie of stuur me gewoon een mail. Dan komt het goed.

In elk geval zal ik zoveel mogelijk vragen beantwoorden. De **vraag** die we vaak horen is: “Hoe komt het dat jullie opleidingen *maar* 8 of 10 dagen duren?”

**Antwoord:** Wij horen bij de 1<sup>o</sup> generatie NLP. We leren de nieuwste ontwikkelingen direct van een van de grondleggers van NLP: [Richard Bandler](#) (de ander was John Grinder). Richard doet zijn opleidingen tegenwoordig in 6 en 8 dagen of zoiets en hij zegt dat de kwaliteit van de opleiding niet ligt aan het aantal dagen dat er getraind wordt, maar aan de kwaliteit van de trainer. Logisch toch? Wij zijn opgeleid door Richard en doen het op dezelfde manier als hij, in 8 en 10 dagen.

Richard en John hebben in de loop der jaren veel mensen opgeleid als NLP-trainer. Die weer mensen opgeleid hebben als NLP-trainer, die weer mensen opgeleid hebben als NLP-trainer enzovoort enzovoort. Binnen The Society of Neuro Linguistic Programming™ is Richard Bandler nog steeds de enige die trainers traint en certificeert. De beste kwaliteit trainers zijn volgens mij die van de 1<sup>o</sup> generatie en ja, die hebben dus minder tijd nodig om andere mensen NLP bij te brengen.

Hier een stukje van John La Valle, de directeur van de Society:

*“You’ll even notice that many NLP Practitioner Programs are longer than necessary because they include other disciplines that are NOT part of NLP and are NOT required to become an NLP Practitioner, Master Practitioner or Trainer. You will end up spending more time in the classroom learning what is NOT NLP and this not only confuses people, but also detracts from the technology of NLP itself! It is also very misleading because they deal with all the techniques and applications. NLP is about Freedom and it is imprisoning to be stuck, following exactly the steps of a technique! They clearly dont understand what NLP is about!”*

Ik zie John eind november in Edinburgh als we weer een 3-daagse training over NLP gaan volgen. Ik zal hem eens vragen of ik het stuk: [NLP \(Neuro-Linguistic Programming\) is NOT therapy. PERIOD!](#) waar bovenstaande quote vandaan komt, mag vertalen. Dat is heel verhelderend om te lezen als je je afvraagt waarom een opleiding zo lang moet duren :-).



En ja, NLP gaat over **vrijheid**, de vrijheid om keuzes te maken.

Ps van 2-12-200: ondertussen heb ik het vertaald, dus verwijst de link naar het Nederlandse stuk.

[Opmerkingen](#)

## **Wakker en WEK**

maandag, oktober 2006, 15:28:12 | Ben Licher

Die "over mijzelf" pagina, daar heb ik weer de hele tijd naar gezocht om die aan te kunnen passen. Uiteindelijk gevonden maar hoe ik daar nou een leuke link in krijg is me nog niet duidelijk. Maar ergens stond: eenvoud en kwaliteit. Dat is wat ik in mijn werk als basis aanhoud. Ik heb er warmte bijgezet.

Maar ja, wat is die warmte nou? Het sms-je van mijn klant van vanochtend bijvoorbeeld:

"Bedankt dat je me weer eens ongezoeten de waarheid hebt verteld."

Haha, er zat wel een beetje peper bij, heb ik teruggestuurd.

Da's warmte denk ik. Gewoon de (ongezoeten en goed gepeperde) waarheid kunnen zeggen en elkaar nog steeds aardig vinden. Met respect en compassie en een snuffje liefde.

En toen zag ik ineens WEK. Warmte, Eenvoud en Kwaliteit. Hé, wordt wakker en wek die sluimerende held in je. Wek de liefde voor jezelf. Wordt wakker en ga je leven leven alsof je nog alle tijd van de wereld hebt.

[Opmerkingen](#)

## **NLP linkjes voor de NLP Masters november 2007**

vrijdag, november 2006, 11:45:10 | Ben Licher

Masters 2007????????? Haha, dat noem je nou time distortion :-). Of ben ik een RaVisioenair? 2006 moet dat natuurlijk zijn.

Tijdens de training heb ik jullie wat linkjes beloofd. Hier zijn ze (zolang ik het NLP Intervisie blog nog niet klaar heb.)

[Voor Bjorn, die mijn bureaubladachtergrond zo mooi vind.](#) Helemaal onderin die pagina kun je het plaatje vinden (en dan instellen als bureaubladachtergrond).

[De november 2007 NLP nieuwsbrief van John LaValle](#) (Engels)

[Clean Language, clean space en clean coaching](#) Heel veel materiaal om te lezen (Engels).

[NLP Encyclopedia](#), die van Robert Dilts. Het is goed beveiligd, je kunt maar een paar keer per dag iets kopiëren of inzien, dan doet hij het niet meer. Ligt dus niet aan je PC.

[Lijst met woorden met meer betekenissen](#) Sommige woorden zijn heel geschikt om in hypnoses te gebruiken en geven de ander meer keuze.



Voor Henk, de oefeningen van Seth

Opmerkingen

## **NLP? Is dat voor mensen met een spraakprobleem?**

zaterdag, november 2006, 23:24:23 | Ben Licher

Als verse blogger weet ik nog niet precies hoe ik het allemaal charmant kan regelen, een simpel linkje naar een document dat ik simpel beschikbaar kan maken voor geïnteresseerden, blijkt niet zo simpel. Dus dan maar niet zo charmant. Dit stuk is een deel van m'n correspondentie met NLP Trainer Mateusz Grzesiak in Polen, die begonnen is om de Accessing Cues in relatie met Metaprogramma's uit te schrijven. Ik ben een lichaamstaal-freak (details als NLP Metaprogramma :-)) en ik las ooit een stukje over de NLP Metaprogramma's en Accessing Cues en was meteen helemaal in de ban, raakte de site kwijt en toen ik hem eindelijk weer vond had hij (Mateusz) het stuk er vanaf gehaald. Dus ik mailen: Hey, Mateusz, hoe zit dat ... :-). Met Internal en External Standards bedoelt hij natuurlijk Interne of Externe referentie. Hieronder De relevante correspondentie (oktober 2006).

(28-5-2007) [Heb ik in een apart artikel gezet.](#)

En ja, ik ben wel verliefd op bloggen. Ipv iedereen te mailen vertel ik je gewoon dat het op dit blog staat en kun je kijken als het je interesseert, wanneer je er zin in hebt en blijft het hier gewoon staan :-)) Vroeger (hoe snel gaat de tijd) zei ik vaak: "oh, ik zal het ff googlen", en dan mail ik je het wel. Nu zeg ik: "ik zet het wel op m'n blog".

Het is ruw materiaal, leer ervan, doe ideeën op en vermeld de bronnen en reageer als het je inspireert. Ik heb contact met Mateusz. Het zou me niets verbazen als ik hem zie tijdens de NLP Shamanics in Edinburgh, eind van de maand :-). Het is al volgeboekt dus je moet even geduld hebben als je mee wilt doen.

Dit is "real NLP stuff" :-)) waar we hele leuke dingen mee kunnen doen en weer van leren (Bas&ik).

**Note:** 'Pro active' vertalen we (NLP/Identity Compass) met Pre actief (heeft met tijd te maken). De Pre-historie gaat over vóór de historie (in tijd). Proactief in NL is een anglicisme dat eigenlijk over voor of tegen gaat. Je bent Pro of anti. HaHa. Dus als HRM-NL-ers het over proactief hebben bedoelen ze iets maar zeggen iets heel anders dan wanneer NLP-ers het over pre-actief hebben :-). WEK en word wakker.

Trouwens toen Babs vandaag tijdens de lunch aan haar pleegkind (16 jaar) uitlegde wat [RaVisie](#) voor 'n 'school' is en wat Neuro Linguistisch Programmeren betekent, zei dat kind: ***Oh, is dat voor mensen met een spraakprobleem?*** We hebben ook nog die van: "***Oh, is dat zoouou'n soort opleiding...***" en "***Oh, software zeker***". Kom op met die grapjes en kom op met die accessing cues bij NLP Metaprogramma's.

Opmerkingen

## **NLP Meta Programs Accessing Cues**

zaterdag, november 2006, 23:40:28 | Ben Licher

Auteur:

Grupa Mateusz Grzesiak



[info@nlppolska.pl](mailto:info@nlppolska.pl)  
[nlppolska](http://nlppolska)

wrote:

Hey Ben,

here's the article - please note that this adds only to existing work, since MPACa were already invented by other. And this is mentioned in the first part of the article. I want to make sure that people who firstly discovered it get mentioned and "awarded". Be well and enjoy teaching people this - it's great stuff.

**Meta Programs Accessing Cues** were discovered by Eric Robbie, Bill Garrison and Willie Monteiro. This article is desired to contribute to existing work and fascinating results achieved by the above. Hopefully it "refreshes" notions of MPAC's and gives some insights into what they are about. The author of this article - Mateusz Grzesiak - didn't discover them, but studied what already existed.

The credit for inspiring me and giving the idea to work on this goes to Master NLP Trainer Eric Robbie (who discovered most of MPAC's, thanks Eric:)) – in July 2005 in Mexico on Master Prac course he only mentioned Meta Programs Accessing Cues and I thought – WOW. It was sort of the feeling psychologists get when they discover fast phobia cure – they go, "Hey!! We can do it in five minutes instead of 10 years!!"

I definitely was not the biggest fan of Meta Programs – I knew they were important, but recognizing them linguistically felt like loss of time; I never found a trainer who congruently was always able to utilize them. Then there was the idea that what is more important than Meta Programs themselves is the sequence of them – I thought that worked better, since never in my life did I find anyone who would always have this particular MP or other – too often they were used as as just another way of categorizing people.

Let's say there's a polarised person and they will do just the opposite to what you say and do. If you wanted to recognize this Meta Program verbally – you would need more time and risk more. You come up to the person, say: "I have this contract for you", and what they do in their head is already against what you are planning to achieve – it's too late. What you were after was saying: "Probably you wouldn't be interested in this" – they do the opposite, there you go. The question is – how would you know what to say? The idea of accessing Meta Programs non-verbally opened many doors.

First, you don't need to ask – you just know before they open their mouth. Second, I noticed a common misconception that MP's deal mainly with language – I believe they do, but my guess it they are much more behavioural than linguistic. Think about it – compare two people, one motivated towards, one motivated away from. Think about the way they move when talk about their goals. The way a procedure person gestures.

The way a reactive person looks at you.

The way I have been working on all these basically comes down to three stages – initially for a few weeks I would compare in my head behaviour, voice and looks of the people I know have this or that MP.

This would give me some idea how they differed. This also lead me to good conclusions – obviously MP's come in different "sizes and shapes", but there were many common features too. Then I would practise – assess MP's of a person before I started talking to them and later verbally check my predictions. Finally –



and this text is the result of this— on my last Master Prac In Warsaw, Poland, I gave my students a special task which took us two full days. Results were astonishing and very creative.

I gave all them a sheet which looked the way you see it here: REPEATED WORDS GRAMMAR STRUCTURES VOICE BODY GESTURES FACE SUBMODALITIES INTERNAL DIALOGUE KINESTHETICS OTHER On a flipchart, so that everyone could see, I put a list of 15 most popular MP's. It stayed there for a few days, during which I would nest many stories, refer to them from time to time and point in a humorous way to some behaviours of my students in the seminar which defined certain kind of MP. In other words, I was preparing them for a few days so that they practically realised what MP's were about. Then the day came and I handed them the sheets you can see above. I divided them in groups of three and gave each one a task. The first person was to “have” a certain MP. In other words I believed you can tell someone to be for instance a proactive type and they will. I gave them new temporary identities. And I hoped that everything else – behaviour, beliefs, intonation and voice, vocabulary, the way of talking, maybe even some reinterpretation of values - would follow; and my predictions were right. Call someone a hunk no matter what they look like, make them believe in it and there you go. It does work. This proved also, though they didn't realise that quickly, that the way I did it presupposed that MP's can be changed – if you can have any given in an exercise and congruently “function” with it, then obviously it teaches that you can choose which one you want to have and when. The second person was the one starting a conversation – we chose very simple stuff, like going out together, planning which movie to see etc. – this part did not matter. The third person was to observe the two – not say a word, just see, hear and feel. After like 5-minute conversation I asked all them to quietly fill the sheet with their observations.

Notice – doing so I had three different perspectives, since the first one was “me”, the second “you”, and the third one “they”. When they were done I asked them to compare individual observations within the group and notice what was similar. Then we would do the same with me and compare what all groups had – notice similarities, agree congruently in what was there and make conclusions. This article is the result of what we did.

If you notice, I chose ten categories to focus on. Some of them in certain situations did not prove to be useful – in others they were crucial.

Repeated words obviously dealt with what they were saying. For the purpose of the exercise which mainly did with non-verbal part, words used were not so much important, and they were an obvious consequence of other observations. You could even predict what the person was going to say on the basis of other things. But still, useful.

Grammar structures played important role in a few cases – especially proactive/reactive MP's. We also paid attention which MP was more asking than stating or negating.

Voice was absolutely crucial – we focused on intonation, speed, pace and other submodalities.

Body dealt with position, which quite often presupposed internal mechanisms. Obviously if you get a person who sits bending down, head down, shoulder slack, they are behaviorally presupposed to make small pictures close to their heads – if the floor blocked your way so would you!! 5. Gestures to me always helped to discover submodalities – they would draw in front of my eyes, point where Internal Dialogue was coming from or where things were. In this case this is also true.



Face is made of more than 80 muscles working together – in communication it reflects so much, that I am sure people underestimate its rich meaning. Many times they would say “there`s something in the face which tells me this...” etc. without being able to precisely state what it was. Interestingly, this took place here too.

Submodalities were mainly accessed by Eric`s SMEAC`s – we dealt with the most important things, like sizes, numbers, shapes, colours, distance, leaving some less important aside. Association and dissociation in many situations was crucial.

Internal dialogue was crucial – we treated it as basically internal equivalent of external voice, just that ID wouldn`t be heard on the outside and is definitely primary to external voice. We paid special attention to intonation patterns and content of what it said.

Kinesthetics is based on what the 1st, 2nd and 3rd person were feeling. We described and categorized it (“relaxed”, “tense” etc.) rather than described submodalities.

Other was the pot for anything else that came to our heads The following is the description of our observations and conclusions – by no means do I claim the list is exhaustive or always works – what`s more, I`m absolutely positive there`s so much more to discover and uncover that this is just a peak of an iceberg. I chose things that worked for us, avoided mind reading and speculating what “could be” there, just focused on what we saw, heard and felt without interpreting it. E-mail me ([info@mateuszgrzesiak.com](mailto:info@mateuszgrzesiak.com)) with your ideas and feedback, Meta Programs Accessing Cues is a fantastic thing to work on and it can move us much forward in our learnings and teachings. Enjoy.

1. Proactive and reactive MP - Active type is a leader – he chooses most of the decisions himself, often basis on internal standards and authority. He uses first person singular (“I”) or plural (“We”). His sentences are semantically well-formed with absolutely characteristic use of active voice. He speaks fluently, confidently, specifically. Body position suggests self-confidence, he plants himself often, head and shoulders straight up. Deep breathing. Makes big, often panoramic pictures, 3D, vety often associated – this influences his kinesthetics, because Active`s are the type who gesture, move, switch their position often. He leads more than paces. Little or no internal dialogue, if so – hardly ever anything verbalised, rather silent subconscious intonation patterns like – “mmmmmmmm”, which strenghten his state and power of persuasion. His chunks up rather than down and moves to options rather than procedures.
- Reactive type avoids responsibility and is more prone to feel guilty.
1. He basis on external standards and authority. Wants decisions to be made instead of making them. Crucial use of passive voice – “it has to be done”, “it must”, “one should”. Asks many questions (rather than states statements) , because prefares when the answers come from different sources than himself. Interestingly, when he is asked to perform or decide, often he will go into “don`t want to” or “confused what to do” states. Uses obligation (“must”, “have to”) and necessity (“should”), which automatically makes him motivated in away from manner. A lot of internal dialogue searching content-wise for answers and installing doubt. Many small pictures without specific content, often blurred, moving around. Dissociates himself, which makes sense with his behaviour – he sees himself in situations as marionette and subject of decisions rather than source of them. “Placator” in Satir categories – pleads, apologises, takes guilt, is sorry. He might be tense often, face expresses anticipation.
2. Motivation towards and away from - Motivated towards are easy to spot – they state things in positive and avoid nagation. The crucial point is that they like the things they “want”, not



"should" or "must". This difference is very important – motivated towards chooses a carrot and dislikes the stick. His voice is often excited, more relaxed and confident. He can "turn on" like madcap, shows his emotions, experiences externally, enjoys more. In non-NLP language he`s an optimist, what is obviously connected with "positive" submodalities he`s making – tons of pleasant colors and a lot of brightness. The bigger the size of the picture, the more "turned on" they will be. They "have no time" for ID, if it`s there in hardly ever verbalized, rather goes into intonation patterns which enrich their states. A lot of eye movements going in different directions, often jumping from a picture to picture or seeing a big, panoramic one.

A lot of gestures, used to describe and emphasise submodalities. They smile a lot – thinking about nice feeling they will have which comes from the picture they make simply makes them feel good. A loop is created – picture makes them feel good, kinesthetic reaction is evoked, which makes the submodalities more intense, which influences kinesthetics and so on.

- Motivated away from – this type avoids bad experiences. Often they use obligation ("have to" and "must"). Sentences are well chosen and thought over; logical, rational computer. Often they give reasons why.

Pictures are dark compared with towards motivation and dominated by black, grey, dark green, blue colours (they will even say this verbally, like "I have dark thought about this). These are rather movies, usually with unpleasant ending. Doesn`t smile too much. Face is darker, greyish, after years with more wrinkles and lips curling down.

They use "what if" very often and polarise to what people say. The emotion which they get when hallucinated evil doesn`t happen is only a relief – which is an example of stick motivation. They explain themselves with "I want to avoid the worst" when called pessimists. A lot of ID with horrible intonation. Characteristic, when they walk or move they often lose rhythm and fluency – I believe it`s due to internal incongruence (he rushes to work to avoid his boss scolding him, which makes him feel bad and it influences his "flow"). I believe – and it is my guess – that these people die from heart attacks more than anyone else. Funny, I also think there are more men motivated away from than women. Voice is often sad, disappointed, worried.

3. Internal and external standards - Internal standards and authority – he believes his assessments and judgements more than the others. Often polarised to what the others say, especially if concerns himself to have authority on the topic.

Confident voice, often with a manner. Words like "me", "I" appear in different variants. Easy to manipulate by giving compliments and confirming he`s right. Once I watched a cartoon – Johnny Bravo it was – and Johnny was picking up a girl. After talking about himself for long, finally he goes – "But dear, let`s not talk about me, let`s talk about you! So, what do you think of me?" Body is straighten up, focused on his speakers, he loves argumenting. Firm body position, planted.

Gestures used to emphasise he`s right, like for example pointing to himself, open hand moving in the air, a fist. Makes many pictures in frames, contrasted and content-specific. Often associated. ID is usually only his. Kinesthetics often based on self-control and confidence.

Paradoxally, he sometimes needs to know opinions of others. Uses active voice.

- External standards and authority – looks for external confirmation.

Makes small and distanced pictures of what he thinks and bigger and closer of the others. Many pictures flow around his head, sometimes without any content, which may confuse him. They can be often one of many sources of information. A lot of ID of external origin, i.e. he hears other people talking in his head with authoritative or authoritarian intonation. He loses rhythm while talking to others, because tries to do both things at a time – be up-time and talk to you and in-time listening to ID. Uses external reference like "they said".

Might be reactive. Less focused on the speaker, trances out often, his faces expresses concentration, reflexion or looking for something. He quotes a lot.



4. Options and procedures - Options – uses many verbs and action words. Values freedom. Loves possibilities and diversion, the more to choose from the better he will feel. That`s why he can make many pictures in front of his face, all of them allowing him to choose from different ideas. Other possibility is that he will have a few framed matrix without any content, which he would fulfill with options that come up. He accepts much more than finds the opposite. He is pretty relaxed and confident – characteristic since there is always some other solution. Voice would be a bit slower than usually, sentences often ill-formed. I consider Caribbean life style one big options MP – they wake up in the morning, there`s not too much to do on the island, so they just take it easy, it`s ok no matter what crops up. Face expresses looking and searching for possibilities, there`s no tension in the muscles, rather stable colours.  
- Procedures person is characterised above all by gestures they make.  
To know the procedure they have to have some sort of internal way of organizing it – my observation is it`s almost always a list with course of action or a set of small pictures grouped together in a sequence and organized from left to right, up down etc. Quite often there`s ID which literally counts the steps. These people will say: “firstly, we...”, “then...”, “next...” and move their fingers accordingly or simply point with them reading steps from a list. Probably it`s the most easily spotted MP – pictures will be small, framed, with the written list, close to their faces, contrasted, rather 2D. Are very specific, can drill you with their eyes, ask loads of questions and don`t know what to do when the idea is chunked up too much. Then they lose safety or confidence, because there are no steps which could be followed. May have loads of ID is sometimes is faster than they speak. ID can lead them to other questions or explain in confident manner what to do next. He listens precisely to the speaker, faces him and pays attention. Doesn`t trance very much, spends most of his time uptime. Uses his hands all the time close to his body. Often procedure person combines it with chunking up – naturally his language is specific, precise and full of examples.
5. Chunk up and chunk down - Chunk up person uses many nominalizations with no contextual meaning, often abstract words or the ones without specific designates. Makes huge, unframed pictures, usually 3D, puts them relatively further away. His head is retrorsed back, hardly ever looks down – there`s no place there to make pictures. Relaxed face, feels pleasant. Doesn`t specify his thoughts too much. Eyes are rather stable. Little ID, voice rather slow and fluent. These people are trance machines, spend a lot of time inside their heads. MP combined often with options.  
- Chunk down person asks a lot and produces precise, well-formed clauses. Easily gets excited, “turned on”, gestures a lot. Makes many moving pictures around his head. Mainly in frames with a lot of contrast – that`s why his eyes move a lot. Can have ID which asks questions to chunk down the information. When finds the example feels relieved, might sigh or express the kinesthetic state of “I know what we are talking about”. Avoids nominalizations.
6. Accepting and polarised - Accepting person will mostly agree with you and is basically like O Rh+ blood type – goes ok with all types.  
Accepting people state their attitude in positives, are mostly motivation towards, when they oppose often feel unpleasant kinesthetics. Stable, pleasant, slow, fluent voice. ID confirms what the others say or is turned off. They nod very often, pay attention to the speaker. Often professionally they take roles of so-called altruists and work for others – volunteers, doctors, etc. Big, still pictures close to their heads. They often bend towards the speaker, often go into kinesthetic mode.  
- Polarised – „but”, “no”, “however” people. They have an inbuilt generator of generating alternatives to what is said and done. You will know they will not agree with you watching their face – muscles, particularly around their lips and eyes get tense, they do a lot of internal talking and often have the kinesthetics of “mistake being made” or “it`s not ok”. Many pictures close to



their heads with changing options and possibilities. Characteristic grimace on the face, eyebrows closer to the base of the nose. Very drilling look, analyzing the speaker – polarised people, now wonder, don't build too much rapport – are subconsciously perceived by speakers as hostile or unfriendly. They don't smile too much and enjoy much less. In Satir's categories – a computer. There's a lot of tension and stress in their lives.

7. Similarities and differences - Similarities person is easily hard to be spotted. The reason is that he will be like many others. Carries himself similarly, doesn't stick out of the crowd. Bases his life on what he already knows, which gives him safety. Most of the time he spends looking left – to where his past is, because in this area he has organised pictures on which he bases his decisions. Sees more than hears, makes big coloured pictures from the past which let him assess the future and present. He lives according to what was than to what will be. If satisfied, becomes a very loyal husband, client, partner – because pictures from the future will be based on the ones from the past, and you are already in them. That's why the don't forgive that easily too. Verbally they make a lot of comparisons. In a new situation ID might appear, together with fear and tension.
  - Differences people search for other options and often don't agree.The make full clauses. Voice has many intonation patterns and makes them excited about something unknown and new. This type will faster go to the place he hasn't been yet. Makes a few characteristic gesture or faces – when he knows something and doesn't like the picture, will smash or move it with his hand and instantly produce another one which suits him. He easily gets excited, most so-called hyperactive kids have this MP. If you have such a parter, make sure you differ ways of delivering the servive or product – his constant search for the unknown is crucial. A lot of ID and many pictures appearing and disappearing till he likes the idea, plants the image in one place and immediately makes it bigger.
8. Must, should, want Absolutely fascinating set. Deals above all with motivation – important stuff. I bet you don't like things you have to do, feel guilty when you don't do something you should and do most of what you want to do.
  - Must bases on obligation. Is connected with stick and moving away from motivation, thus has similar characteristics. Do you like obligations? Do you like when someone tells you what to do? Must is deeply rooted and anchored to our childhood experiences, must was in school and at home. Parents used it and made even a chain anchor, firstly giving us obligatory tasks (clean your room) and later what we wanted (go and play ball). The thing a person gets when they do something they have to do is a relief... that they don't have to do it anymore. Polish Catholic Church doesn't understand that and tells people that they have to do things they should do – and people don't, since they don't like the feeling. Maybe because if we have to, then freedom of choice is taken away.
  - Should bases on feeling of guilt and is not motivating at all. "I should be on diet" – who likes that? "I should learn a foreing language!" – have you? Again, should has "away from motivation" characteristics. Should is done to avoid punishment. Should makes people lose their rhythm while walking and often implements incongruity. Should presupposes also ID with authoritarian intonation and often has a form of crital authority figure. Kinesthetics make them sad, tense and stressed. "Should" often bend their heads down, arms slack, and make small pictures of the things they can achieve and big, panoramic of what might go wrong. These people often blame themselves and feel just bad.
  - Want makes you motivated and eager to perform. It bases on freedom of choice and desire. These people live congruently and motivate themselves towards. Make big, panoramic, 3D, coloured pictures of what attracts them. They often think about future, therefore look ahead or to their right. If you had your favourite food in front of you, would you say you want to eat it or you should or must? That's the biggest difference – want MP makes you relaxed, certain, puts your chin up.



Little reason to feel scared or frightened – you do what you want! Little ID. Face with a smile, body in comfortable position.

Final conclusions - once again thank you Eric Robbie - all this wouldn't be possible if you didn't discover all these in the first place:) - list is not exhaustive – I'd love to know you shared your experiences with me.

- Meta Programs are just filters – you can change them if you want - MP`s are situated highly on Unified Field – I believe they even influence values, not mentioning beliefs and behaviors.
- I believe this is an area worth exploring – knowing this as a communicator you get certain advantage and skills worth having.

[Grupa Mateusz Grzesiak](#)

[Opmerkingen](#)

### **Inspiratie voor Rose**

woensdag, november 2006, 20:47:01 | Ben Licher

Van de website van onze NLP vriendin Kath,  
[The Lifelong Learning Company - Inspirations](#)

We either make ourselves miserable,  
or we make ourselves strong.  
The amount of work is the same.

**Carlos Castaneda**

Ik denk dat Don Juan ook een NLP-er was (of is hij nog?) En hoewel de hoeveelheid werk hetzelfde is, levert het resultaat van het ene veel meer plezier op.

[Opmerkingen](#)

### **Even een NLP "technische" vraag:**

zaterdag, november 2006, 23:23:00 | Ben Licher

Ik krijg vaak vragen van deelnemers aan onze opleidingen. Hoe doe jij dat nu? En ik besteed er best wat tijd aan om die vragen te beantwoorden. Hier een van die vragen en m'n antwoord:

Vraag: Is het wijs om bij een stel met troubles in hun relatie hen beide tegelijk te helpen? Of eerst apart van elkaar inzichten laten vergaren en dan samen hierover verder praten?

Mijn antwoord:

Ha,

Een stel met troubles:

#### **Eerst apart**

Dan mogen ze 1,5 uur hun gram spuien en jij zegt niks, geen oordeel, geen invulling. Ze mogen gewoon vertellen wat zij vinden dat er loos is (meestal is die ander een rat).



## **Dan een sessie samen**

Mogen ze samen kibbelen in aanwezigheid van een neutrale observator, de Meta-positie (jij).

Dat was het antwoord op je vraag. Nu de rest:

Aan het eind van die eerste gezamenlijke sessie vraag ik ze om tegenover elkaar te gaan zitten en elkaar aan te kijken zoals ze elkaar aankeken toen ze net verliefd op elkaar waren (idee van: [Virginia Satir](#), een van de [therapeuten](#) wiens werk gemodelleerd werd als basis voor NLP).

1. **Dat lukt:** begint er vocht te stromen uit elk gaatje en elke porie bij beide partijen. Meestal komen ze dan een paar weken niet terug... weer helemaal verliefd :-).

2. **Dat lukt niet:** Bij een van beide partijen of bij beide lukt dat niet, geen emotie, geen binding.

### **1: Dat lukt, nu heb je een basis om verder te gaan.**

Afwisselend individuele sessies en gezamenlijke sessies. Ik garandeer vertrouwelijkheid. Breng bij gezamenlijke sessies alleen zaken uit individuele sessies naar voren als diegene daar toestemming voor heeft gegeven en breng dat alleen naar voren als ze er met z'n 2 zitten.

**Hoofdonderwerpen:** [rapport, representatiesystemen en metaprogramma's](#), elkaars verschillen inzien en accepteren.

Richtlijnen voor communicatie en nieuwe afspraken. Inzicht in elkaars verschillen en je herinneren dat je juist daarom verliefd werd op die ander.

Ik zeg wel eens: Liefde is elkaars verschillen zien, zonder die te willen veranderen. Hier en daar belemmeringen wegwerken met de verschillende NLP-technieken. Ik noem het geen relatietherapie maar: "Leren liefdevol communiceren".

### **2: Dat lukt niet**

Als het bij beide niet lukt kun je het in een volgende sessie nog eens vragen, maar meestal betekent dat einde verhaal.

Als het bij een van beide geen reactie oproept:

Degene waar het niet bij lukte, is meestal degene die een scheiding wil (waar hij/zij meestal al helemaal klaar voor is). Dat kun je gewoon vragen: "Wat wil je echt?". Maak een Outcome, nieuwe doelen stellen. Meestal wil degene die dat gevoel niet meer kan oproepen ook geen tijd meer besteden aan ....

Degene waar het wel bij lukte (verliefd zijn/kijken): steunen, zelfbeeld opbouwen, belemmerende overtuigingen wegwerken en alles wat nodig is zodat hij/zij verder kan.

Beide partijen stimuleren om open te zijn zonder elkaar onnodig te kwetsen.

De NLP feedbackprincipes (feedback zegt alleen iets over die ander en ik doe liever feetforward), de kaart is niet het gebied, model van de wereld... De 'gewone' NLP dingen.... En vooral eventuele kinderen geen schade laten ondervinden .... De rest van de familie doet er niet toe:-).

### **Soms is het heel simpel**

Een stel na 25 jaar samenzijn: hij verweet haar: "ze **zegt niks** en **doet** nooit iets" en zij verweet hem agressief



gedrag. Een stel van 1 meter 90 en 1 meter 65. Hij dissocieerde als hij geïrriteerd was en werd dan verbaal agressief. Zij kroop ineen en zei dan inderdaad niets meer. Toen hij had ingezien (met veel lachen, humor en act van mij... 'Hier komt de gorilla uit de mist') dat hij dissocieerde en had toegegeven dat hij dat deed en erachter kwam dat hij zich eigenlijk schaamde voor zijn gedrag, het zichzelf zag doen ... en het effect op haar inzag ... begreep hij dat zij niets meer te zeggen had. En zij begreep dat dat zijn gedrag was ... en dat zij zich daar niet door hoefde te laten beïnvloeden.

### **Zelfinzicht ...**

Na 25 jaar samenzijn en daarvan de laatste 5 jaar ruzie zijn ze nu nog steeds happily samen. Nu 27 jaar. Eerst kwam hij: koffers al gepakt zozegd. Had een heel klein papiertje in z'n portemonnee met wat hij allemaal moest doen als de scheiding een feit zou zijn.

Daarna een keer samen, toen die 2 elkaar aankeken had ik ook tranen in m'n ogen van ontroering. Een keer apart en weer een keer samen. Toen belde ze: het is weer helemaal OK ... en kreeg ik ook nog eens een prachtige bos bloemen ...:-).

Kus, Ben

Daarna antwoordde vraagsteller:

**Thnx,**  
**dààr heb ik nu wat aan ;-)**

[Opmerkingen](#)

### **"I am me" door Virginia Satir**

zondag, november 2006, 10:17:13 | Ben Licher

Virginia Satir schreef dit gedicht toen ze aan het werk was met een boos 15-jarig meisje die een hoop vragen had over zichzelf en over de zin van het leven. Ondertussen heb ik het [Virginia Satir Network](#) toestemming gevraagd om het te vertalen, dus wie weet komt het hier ook nog eens in het Nederlands te staan.

[Klik hier om naar de vertaling \(Kate van Loon\) te gaan](#)

I'm me

More...

I am me.  
In all the world, there is no one exactly like me.

There are persons who have some parts like me,  
but no one adds up exactly like me.

Therefore, everything that comes out of me  
is authentically mine because I alone choose it.



I own everything about me  
my body  
including everything it does;

my mind  
including all its thoughts and ideas;

my eyes  
including the images of all they behold;

my feelings  
whatever they may be...  
anger,  
joy,  
frustration,  
love,  
disappointment,  
excitement

my mouth  
and all the words that come out of it  
polite,  
sweet or rough,  
correct or incorrect;

my voice  
loud or soft.

And all my actions, whether they be  
to others or to myself.

I own my fantasies, my dreams, my hopes, my  
fears.

I own all my triumphs and successes,  
all my failures and mistakes.

Because I own all of me I can become intimately  
acquainted with me.

By doing so  
I can love me and be  
friendly with me in all parts.

I can then make it possible  
for all of me to work in my best interests.

RaVisie

organisatie-adviesbureau



I know there are aspects about myself that puzzle me,  
and other aspects that I do not know.

But as long as I am friendly and loving to myself,  
I can courageously and hopefully,  
look for solutions to the puzzles  
and for ways to find out  
more about me.

However I look and sound, whatever I say and do,  
and whatever I think  
and feel at a given moment in time is me.

This is authentic and represents where I am in  
that moment in time.

When I review later how I looked and sounded,  
what I said and did, and how I  
thought and felt, some parts may turn out to be unfitting.

I can discard that which is unfitting, and  
keep that which proved fitting,

And invent something new for that which I  
discarded.

I can see, hear, feel, think, say and do.

I have the tools to  
survive, to be close to  
others, to be productive,

and to make  
sense and order out of the world of people  
and things outside of me.

I own me,  
and therefore I can engineer me.

I'm me

[Opmerkingen](#)



## Voor het eerst van m'n leven denk ik na over iets dat er niet is. :-))

zondag, november 2006, 22:29:02 | Ben Licher

We hebben ontzettend gelachen. Tranen van de lach stroomden over onze wangen. We kwamen haast niet meer bij. Zoals Frits het zei: "Hier heb ik nou de hele zomer aan gewerkt en op de laatste dag ... Goed opgebouwd hoor, die opleiding van jullie..." Maar wat het frappantste was - en hieronder schrijft hij daar niet over - dat we het meest lachten om zijn opmerking: **"Voor het eerst van m'n leven denk ik na over iets dat er niet is."** :-))

Een mailtje van Frits die vorige week de Ericksoniaanse hypnose training deed.

De woorden van Frits:

"Afgelopen zomer heb ik de NLP Master-Practitioner bij Ben & Bas gedaan. Naast nieuwe vriendschappen, hard werken en veel lachen, heb ik daar ook het een en ander over mezelf geleerd. Ik geef je een voorbeeld.

Ik kan vreselijk chaotisch en ongestructureerd zijn. Bij mij uit zich dat in koker denken, dingen vergeten en een enorme wirwar aan gedachten, oordelen en ideeën die dan als in een flipperkast door mijn hoofd schieten en NLP heeft daar bijna niks aan verandert. Ik ben nog steeds ongestructureerd en barst nog altijd van de ideeën. Oordelen is wel afgenomen, moet ook wel anders krijg je geen Masters certificaat. Als die kop van mij zo vol zit (zo noemde ik dat) raakte ik een beetje, soms wat meer, depressief. Ik keek maar wat voor me uit met een onweer gezicht en reageerde op mijn omgeving als een brombeer. Ik had dan de vouwen in mijn voorhoofd van het denken over niks. Hoe meer ik dacht, des te minder ik wist. Ik kon dan echt nergens meer bij. Wat me met NLP wel gelukt is, is om dat zware denken af te schaffen. Een leeg hoofd en alles een voor een. Mijn bureau thuis en op het werk is nog steeds een vuilnisbelt, alleen mijn hoofd niet meer. En dat is mooi, heel mooi en voor mij een verademing om zo te kunnen leven.

Tijdens de Ericksoniaanse hypnose Module 3 sloeg echter de schrik me weer om het hart. We deden een hypnosetechniek waarin je iets kunt vergeten. Echt vergeten. Dus als subject het getal 3 wil vergeten (wat heel dom is), telt hij na de hypnose 1 - 2 - 4 - 5. Echt waar. Ik dacht laat ik voor de gein maar eens chaos vergeten. Renée en Ben brachten me met een dubbele inductie heerlijk in trance. Ze gaven mijn onderbewuste de suggestie mee om chaos te vergeten. Toen ik uit de hypnose gehaald was, vroeg Ben me wat chaos mij opleverde, wat voor mij het voordeel was of te wel in NLP-taal: wat de positieve intentie van chaos voor mij was. En toen sloeg de schrik me om het hart en brak de paniek uit. Ik begon onmiddellijk te koker denken en mijn gedachten en mijn weten verdwenen langzaam uit mijn hoofd. Op precies dezelfde manier als vóór de NLP-opleiding. Ik herkende m'n oude zelf weer helemaal en dat wilde ik natuurlijk niet. Benepen zei ik tegen Ben dat ik het niet wist. Nee natuurlijk weet je dat niet want je bent het vergeten, zei Ben en we bulderden het uit van het lachen."

... En zijn gezicht sprak boekdelen ... We hebben ons teruggetrokken in de keuken, om de rest van de cursisten niet te storen met ons hilarisch gelach en gedrag. Nou wil ik nog weten hoe je je nu voelt Frits, ruim een week later. En als je het goed groen een ietsietpietsie anders wilt .... Je weet dat ik flexiBen. En die flipperkast is helemaal nieuw, daar kom ik dan op 16 december wel achter :-). Anders [mailen](#) we ff.  
Kus, Ben